

# **HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN *SELF COMPASSION* DENGAN *HARDINESS* PADA REMAJA KORBAN PERANG ANTAR SUKU PAPUA**



**Sharon Mailangkay**

**1125125381**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI 2016**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertabda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Sharon Mailangkay

Nomor Registrasi : 1125125381

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara Kebesryukuran dan *Self Compassion* dengan *Hardiness* pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2016 sampai dengan Juni 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, .....2016

Yang Membuat Pernyataan

(Sharon Mailangkay)

### **Motto**

Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu (Matius 7:7)

Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu (1 Tesalonika 5:18)

Walau seribu orang rebah disisimu, dan sepuluh ribu disebelah kananmu, tetapi itu tidak akan menimpamu (Mazmur 91:7)

Karena masa depan mu sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang (Amsal 23:18)

### **Persembahan**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Tuhan Yesus Kristus, air hidup yang selalu menyegarkan hidupku
- Papa dan Mama ku tercinta
- Adikku tersayang
- Setiap orang yang tersakiti akibat perang suku
- Panti Asuhan Pondok Kasih Agape, Kelapa Gading, Jakarta Utara
- Teman-teman seperjuangan “TPS”
- (Tim Pejuang Skripsi) Psikologi NRD 2012
- Teman-teman Kelas NRD 2012 Psikologi UNJ
- Teman-teman Psikologi UNJ angkatan 2012
- Almamater: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

## Kata Pengantar

Salam Sejahtera,

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, Yesus Kristus, gembala baikku. Atas berkat dan kasihNya skripsi yang berjudul *Hubungan antara Kebersyukuran dan Self Compassion dengan Hardiness pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua Tahun 2016* dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan kewajiban penulis sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini, penulis sampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Selaku dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Aryani, Ph.D. Ketua jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Fellianti Musdalifah, M.Psi. Sekretaris jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Iriani Indri Hapsari, M.Psi sebagai pembimbing I yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Fitri Lestari Issom, M.Si sebagai pembimbing II yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Papa (Maxi Joubert Mailangkay, S.Th) dan Mama (Fanny Sylvana Moku, M.Pd) tercinta di Manado yang tidak lelah memberikan segala bentuk dukungan dan motivasi berharga selama 21 tahun hidup ini.
6. Adikku terkasih (Shannon Brenda Mailangkay) yang memberikan kasih persaudaraan terindah.

7. Keluarga besar Mailangkay (Papi Rudy dan Mami Stien; Om Franky, tante Ria, Kak Lily, adik Immanuel, dan Gabriel di Palangkaraya; Om Tommy, tante Erna, Kak Michelle, Cherryl, adik Junior, dan adik Jeremy; Om Lucky, kak Mita, dan adik Nathaniel, Om Acel, tante Evelyn, adik Christo, dan adik Christa di Manado yang memberikan kasih sayang dalam persaudaraan ini.
8. Keluarga besar Moku di Manado (Oma Diek Tan dan Opa Pitt di surga; Tua' Andre, Tua' Meyke, adik Berry, dan adik Brayan; Papa Aten, mama Eby, Kak Echi, dan adik Nia; Papa David, Mama Evie, adik Gerith, dan adik Trivena di Manado yang memberikan kasih sayang dalam persaudaraan ini.
9. Keluarga besar Panti asuhan Pondok Kasih Agape, Kelapa Gading, Jakarta Utara yang memberikan kasih sayang persaudaraan di dalam Kristus selama ini.
10. Joshua Mandagi dan Timira Kogoya adik terkasih di dalam Kristus serta inspirasi penelitian ini.
11. Seluruh staff pengajar jurusan Psikologi UNJ yang telah memberikan ilmu selama penulis melaksanakan studi. Pak Khaerudin yang selalu membantu dalam hal administrasi.
12. Remaja Korban Perang antar suku Papua di Panti Asuhan Pondok Kasih yang bersedia menjadi responden selama pelaksanaan penelitian.
13. Kawan-kawan "TPS" (Tim Pejuang Skripsi) seperjuanganku Umaimah Lathifah Hanun, Nurfarida Sari, Qonita Aulia Annisa, Vemy Hernita, Adelina Novia, Aisyah Faisari Gumay, Wahyu Mutiara, Hafsa Mardotillah, teman-teman NRD 2012, dan angkatan 2012 Psikologi UNJ, terima kasih atas kebersamaan yang telah kalian berikan.
14. Teman-teman sabimbingan Raidini Putri Hasanah, Afifa Julani, Diah Dwi Hartanti, Nucifera, Filzah Faisati, Nissa Amalia, dan Umdatul Qori yang mau berbagi wawasan, informasi dan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.

15. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan mendapat balasan dan rahmat dari Tuhan yang Maha Esa, dan semoga karya ini bermanfaat.

Jakarta, Juli 2016

Penulis

## ABSTRAK

**Sharon Mailangkay**, Hubungan antara Kebersyukuran dan Self Compassion dengan Hardiness pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua, Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang valid dan reliabel tentang Kebersyukuran, *Self Compassion*, dan *Hardiness* remaja korban perang antar suku Papua serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif antara ketiga variabel tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional berganda, yaitu menghubungkan variabel kebersyukuran dan *self compassion* dengan *hardiness* remaja korban perang antar suku Papua. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja korban perang Papua yang berusia 12-20 tahun di Panti Asuhan Pondok Kasih Agape, Kelapa Gading, Jakarta Utara berjumlah 45 orang yang terdiri dari 26 laki-laki dan 19 perempuan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian yang ada menunjukkan korelasi berganda dengan menggunakan *software* SPSS 20.0 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Kebersyukuran dan *Self Compassion* dengan *Hardiness* pada Remaja Korban Perang antar suku Papua.

Kata kunci: *Hardiness*, Kebersyukuran, *Self Compassion*, Remaja, Perang antar suku Papua

## **ABSTRACT**

**Sharon Mailangkay**, The relationship between Gratitude and Self Compassion with Hardiness on Adolescents Victims of war between Papua Tribe, Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, 2016.

The purpose of this study is to obtain valid and reliable data about Gratitude, Self Compassion, and the hardiness of juvenile victims Papuan tribal wars as well as to determine whether there is a positive relationship between these three variables. The research method is quantitative method with descriptive correlational approach that connects multiple variables gratitude, hardiness and self compassion on adolescent victims of war between tribes in Papua. Subjects in this study were Papua's war victims aged 12-20 years in Pondok Kasih Agape Orphanage, Kelapa Gading are 45 people consisting of 26 men and 19 women. The sampling technique used in this research is purposive sampling. The results of existing research suggests multiple correlation by using SPSS 20.0 there is relationship between Gratitude and Self Compassion with Hardiness on Adolescents Victims of war between Papua Tribe.

Keyword: Hardiness, Gratitude, Self Compassion, Adolescent, victim of War Between Papua Tribe



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTACT</b> .....	
ix	
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi masalah.....	8
1.3. Pembatasan Masalah.....	9
1.4. Rumusan Masalah.....	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.6.2 Manfaat Psikis.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
2.1. Teori <i>Hardiness</i> .....	12
2.1.1. Pengertian <i>Hardiness</i> .....	13
2.1.2. Dimensi <i>Hardiness</i> .....	13
2.1.2.1. Komitemen ( <i>Commitment</i> ) .....	13
2.1.2.2. Kontrol ( <i>Control</i> ) .....	14
2.1.2.3. Tantangan ( <i>Challenge</i> ) .....	14
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Hardiness</i> .....	14
2.1.3.1. Perasaan Positif.....	15
2.1.3.2. Pola Asuh Orang Tua.....	15
2.1.3.3. Hubungan Sosial.....	15
2.1.4. Manfaat <i>Hardiness</i> .....	15
2.1.5.1. <i>Coping</i> .....	16
2.1.4.2. Dukungan melalui Interaksi .....	16
2.1.4.3. Kesehatan.....	16
2.1.4.4. <i>well-being</i> .....	16
2.2. Teori Kebersyukuran.....	16
2.2.1. Pengertian Kebersyukuran.....	16
2.2.2 Dimensi Kebersyukuran.....	19

2.2.2.1. <i>Sense of Abundance</i> .....	19
2.2.2.2. <i>Appreciate Simple Pleasure</i> .....	19
2.2.2.3. <i>Appreciate of Others</i> .....	19
2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kebesryukuran.....	19
2.2.3.1. <i>Secure Attachment</i> .....	19
2.2.3.2. Kesadaran Spiritual .....	20
2.2.3.3. Peristiwa Hidup.....	20
2.2.4. Manfaat Kebesryukuran.....	20
2.2.4.1. <i>Well-being</i> .....	20
2.2.4.2. Prososial.....	20
2.2.4.3. Spiritualitas.....	21
2.2.4.4. Materialisme.....	21
2.2.4.5. Kesehatan.....	21
2.3. Teori <i>Self Compassion</i> .....	21
2.3.1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	21
2.3.2. Dimensi <i>Self Compassion</i> .....	22
2.3.2.1. <i>Self-kindness vs Self-judgement</i> .....	22
2.3.2.2. <i>Common Humanity vs Isolation</i> .....	23
2.3.2.3. <i>Mindfulness vs Overidentification</i> .....	23
2.3.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	24
2.3.3.1. Jenis Kelamin.....	24
2.3.3.2. Usia.....	24
2.3.3.3. Kepribadian.....	24
2.3.3.4. Budaya.....	25
2.3.3.5. Peran Orang Tua.....	26
2.3.4. Manfaat <i>Self Compassion</i> .....	26
2.3.4.1. <i>Emotional Resilience</i> .....	26
2.3.4.2. <i>Opting out of the self esteem games</i> .....	26
2.3.4.3. <i>Motivation and personal Growth</i> .....	27
2.4. Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	27
2.4.1. Pengertian Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	27
2.4.2. Faktor yang Mempengaruhi Perang antar Suku Papua.....	29
2.4.3. Dampak Perang antar suku Papua.....	30
2.5. Hubungan antara Kebesryukuran dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Hardiness</i> .....	30
2.5.1. Hubungan antara Kebesryukuran dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Hardiness</i> .....	30
2.5.2. Hubungan antara Kebesryukuran dengan <i>Hardiness</i> .....	31
2.5.3. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan <i>Hardiness</i> .....	32
2.6. Kerangka Konseptual.....	32
2.7. Hipotesis.....	33
2.8. Penelitian yang Relevan.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
3.1. Tipe Penelitian.....	35

3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.2.1. Definisi Konseptual.....	35
3.2.1.1. Definisi Konseptual <i>Hardiness</i> .....	35
3.2.1.2. Definisi Konseptual Kebersyukuran.....	36
3.2.1.3. Definisi Konseptual <i>Self Compassion</i> .....	36
3.2.2. Definisi Operasional.....	36
3.2.2.1. Definisi Operasional <i>Hardiness</i> .....	36
3.2.2.2. Definisi Operasional Kebersyukuran.....	36
3.2.2.3. Definisi Operasional <i>Self Compassion</i> .....	37
3.3. Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1. Populasi.....	37
3.3.2. Sampel.....	38
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.4.1. Skala <i>Hardiness</i> .....	39
3.4.2. Skala Kebersyukuran.....	41
3.4.3. Skala <i>Self Compassion</i> .....	44
3.4.4. Modifikasi Instrumen.....	45
3.4.5. Back Translate.....	46
3.5. Analisis Data.....	46
3.5.1. Uji Statistika.....	46
3.5.2. Perumusan Hipotesis.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	48
4.2. Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	49
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.1. Data Deskriptif <i>Hardiness</i> .....	52
4.3.1.1. Kategorisasi <i>Hardiness</i> .....	53
4.3.2. Daya Deskriptif Kebersyukuran.....	54
4.3.2.1. Kategorisasi Kebersyukuran.....	55
4.3.3. Daya Deskriptif <i>Self Compassion</i> .....	56
4.3.3.1. Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	57
4.3.4. Uji Normalitas.....	58
4.3.5. Uji Hipotesis.....	59
4.4. Pembahasan.....	63
4.4.1. <i>Hardiness</i> pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	63
4.4.2. Kebersyukuran pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	64
4.4.3. <i>Self Compassion</i> pada Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	64
4.4.4. Hubungan antara Kebersyukuran dan <i>Self Compassion</i> dengan <i>Hardiness</i> Remaja Korban Perang antar Suku Papua.....	65
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	68

<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
5.1. Kesimpulan.....	69
5.2. Implikasi.....	69
5.3. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>xvi</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>xx</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 3.1. Kriteria dan Pemberian Skor Skala <i>Hardiness</i> .....	40
Table 3.2. <i>Blueprint</i> skala <i>Hardiness</i> .....	40
Tabel 3.3 Interpretasi Koefisien Reliabilitas menurut Guilford..	41
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Hardiness</i> .....	41
Table 3.5 Kriteria dan Pemberian Skor Skala Kebersyukuran....	42
Table 3.6 <i>Blueprint</i> skala Kebersyukuran.....	42
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran.....	43
Table 3.8 Kriteria dan Pemberian Skor Skala <i>Self Compassion</i> .....	44
Table 3.9 <i>Blueprint</i> skala <i>Self Compassion</i> .....	44
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i> .....	45
Tabel 4.1 Data Subjek Penelitian.....	48
Tabel 4.2 Distribusi Deskriptif Data <i>Hardiness</i> .....	53
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor <i>Hardiness</i> .....	54
Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Data Kebersyukuran.....	55
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Kebersyukuran.....	56
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Data <i>Self Compassion</i> .....	57
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	58
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.9 Tabel Uji Korelasi.....	60
Tabel 4.10 Uji Korelasi Keseluruhan.....	61
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Berganda.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Gambar 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	49
Gambar 4.3 Data Deskriptif <i>Hardiness</i> .....	53
Gambar 4.4 Data Deskriptif Kebersyukuran.....	55
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Self Compassion</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Contoh Instrumen Penelitian.....	86
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	96
Hasil Analisis Data.....	101
Surat Penelitian.....	
Riwayat Penulis.....	107

## DAFTAR PUSTAKA

- Andika, K. (2012). *Hubungan Self Efficacy dan Hardiness dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, Saifuddin (1999). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartone. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces (11). *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, (2), 72-82
- Bartone, P., Heystad, J., Jacoy, K., & Johnsen, J. (2015). Psychological Hardiness and Avoidance Coping are Related to Risky Alcohol Use in Returning Combat Veteran. *Military Behavioral Health*, 1-9.
- Bartone, Paul. T. Dispositional Resilience Scale-15 Short Form. Retrieved from: [hrcak.srce.hr/file](http://hrcak.srce.hr/file)
- Bissionete, M. (1998). *Optimism, Hardiness, and Resiliency*. -----: -----.
- Breines, J. G. (2012). Self Compassion Increases Self Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-11.
- Breines, J. G. (2015). Activating the inner Caregiver: The Role of Support-Giving Schemas in Increasing State Self Compassion. *Journal of Experimental Psychology*, 38-54.
- Dodik, A.A & Astuti, Kamsih, (2012). Hubungan antara Kepribadian Hardiness Dengan Stress Pada Anggota Polri Bagian Operasional Di POLRESTA Yogyakarta, *Insight* Vol. 10, hal 37-48
- Emmon, R. &. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates in Gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 140-148.
- Emmons, R. &. (2003). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 377-389.
- Emmons, R. &. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 846-855.
- Emmons, R. (2007). *Thanks*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R., & McCullagh, M. T.-A. (2002). A Grateful Disposition: A Conceptual of Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112-127.
- Emmons, R., McCullagh, M., Kilpatrick, S., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 249-266.
- Fitriani, A. &. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stress Pengasuhan Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 34-40.



- Froh, J., Bono, G., Emmons, R., Henderson, K., Harris, C., & Leggio, H. (2014). Nice Thinking! An Educational Intervention that Teach Children Think Gratefully. *Social Psychology Review*, 132-152.
- Froh, J., Emmons, R., Huebner, E. S., Fan, J., Bono, G., & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 311-324.
- Froh, J., & Yurkewicz, C. K. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Difference. *Journal of Adolescence* 32, 633-650.
- Grant, A. (2010). A little thanks Goes along Way: Explaining Why Gratitude Expression Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 946-955.
- Iskender, M. &. (2011). Self compassion and Internet Addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 215-221.
- Kobasa. (1979). Journal of Personality and Social Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. Volume 37.
- Lambert, N., Graham, S., & Fincham, F. &. (2009). A Change Perspective: How Gratitude can Affect Sense of Coherence Through Positive Reframing. *Journal of Positive Psychology*, 461-470.
- Leary, M. r., & ETate, I. B. (2007). Self Compassion and Reaction to Unpleasant Self-Relevant Event: The Implication of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 887-904.
- Maddi. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stress. *Journal of Positive Psychology*, 160-168.
- Maddi, S. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer.
- Mawene, Theodore. (2009). Gambaran dan Pemahaman tentang Ritual Perdamaian: Pemanfaatannya dalam Konflik Mimika sebagai Sumbangsih Positif. Bagi Perdamaian di Papua.
- Markam S. (2003). Pengantar Neuropsikologi. Jakarta: Balai Pustaka FKUI
- McCoullagh, M., Emmons, R., & Tsang, J.-A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 294-309.
- MP. (2016, Februari 15). Wawancara
- Napitupulu, Nashori & Kurniawan, I.N. (2007). "Pelatihan Advertisy Quotion" untuk Meningkatkan kebermaknaan hidup Remaja Panti Asuhan: Jurnal Psikologika vol. 12, hal. 43-56
- Neff, K & McGehee, P. (2010). Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adult. *Self and Identity*, 225-240.
- Neff, K. D., Hseih, Y.-P., & Dejjitterat, K. (2005). Self Compassion, Achievement Goal, and Coping With Academic Failure. *Self and Identity*, 253-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. s. (2007). Self Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 139-154.
- Neff, K. D. The Self Compassion Scale is Valid and Theoritically Coherent Measure of Self Compassion. *Mindfulness* 7 (1), 264-274. Retrieved from: <http://self-compassion.org>
- Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. Retrieved from: <http://self-compassion.org>
- Neff, K. D. (2003b). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. Retrieved from: <http://self-compassion.org>
- Neff, K. D, dan Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 114-117. Retrieved From: <http://self-compassion.org>
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. Retrieved From: <http://self-compassion.org>
- ND. (2016, Maret 8). Self Interview
- ND. (2016, Maret 8). Wawancara
- Olivia, D. (2014). Kepribadian Hardiness dengan Prestasi Kerja pada Karyawan Bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 115-129.
- Peterson & Saligman (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford Press
- Rahardjo, W. (2005). Kontribusi Hardiness dan Self Efficacy terhadap Stres Kerja pada Perawat RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. *Kontribusi Hardiness dan Self Efficacy*, 47-57.
- Ramadhani, F. (2014). Pengaruh Self compassion terhadap Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 120-126.
- Rangkuti, Anna. A. (2012). *Konsep dan Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP PRESS
- Rangkuti, Anna. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik untuk Psikologi dan Pendidikan*: FIP PRESS
- Ratnaningsih, N. &. (2011). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon TKI Wanita di BLKLN DISNAKTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 126-132.
- Sansone, R. A. (2010). Gratitude and Well-Being: The Benefits of Appreciation. *Psychiatry*, 18-22.
- Santrock. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga
- Shepperd, J. &. (1991). The Relation of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcome on Adolescents. *Journal of Psychology*, 747-768.
- Sihotang, F. (2011). *Hubungan antara Hardiness dan Emotional Intelligence dengan Stress pada Pasien Diabetes Miletus Tipe II di RSUD Ambaarawa*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Synder, C.R. dan Shane J. Lopez. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Somantri, L. (2008, November). Mengenal Suku Bangsa di Pegunungan

- Tengah Papua. Dalam "Papua Sudah", simposium dilakukan pada pertemuan Perhimpunan Pecinta Alam Geografi JANTERA..
- Schaufely, W.B & Buunk, B. P. (1996). Professional Burnout. Handbook of Work and Health Psychology. Schabracq, M.J., Winnbust, J.A.M, Cooper, C.L (editor). Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Subandi, M., Achmad, T., Kurniati, H., & Rizky, F. (2014). Spirituality, gratitude, hope, and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java. *Australians Journal of Disaster and Trauma Studies*, 19-26.
- Sudirman. (2007). Interaksi dan Motivasi Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Uyun, Q. (2008). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Depresi pada Mahasiswa. -----, -----.
- Watkins, P. (2014). *Gratitude in The Good Life*. New York: Springer.
- Winda, A. &. (2015). Hardiness pada Wanita Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologii*, -----.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity Above the Domains and Facets of The Five Factors Model. *Personality and Individual Differences*, 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, j., Gillet, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The Role of Gratitude in Development of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality* 42, 854-871.
- Wood, A., Froh, J., & Gergathy, A. (2010). Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 1-16.
- Wtkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and Happiness: Development of A Measure Of Gratitude and Relationship with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 431-452.
- Watkins, Philip C. (2014). Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation. New York: Springer.
- [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) diakses pada tanggal 11 Juni 2015 pukul 14.35 WIB
- [www.sindonews.com](http://www.sindonews.com) diakses pada tanggal 18 April 2016 pukul 13.25 WIB
- [www.tribunnews.com](http://www.tribunnews.com) diakses pada tanggal 18 April 2016 pukul 13.25 WIB
- Yulianti, M. U. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Self Compassion pada Ibu Rumah Tangga Penderita HIV/AIDS di Kelurahan X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 67-73.

# LAMPIRAN